

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	全糖	油脂	蔬菜	豆魚	熱單	三原
5/1	週一	香甜地瓜飯	醬燒雞 雞肉、乾蘿蔔/煮	肉香玉米 玉米粒、豬肉/煮	鮮炒高麗 高麗菜、乾蘿蔔/煮	產麗菜 刈薯蛋花湯 刈薯、蛋	豆漿	6.4	2.3	1.9	2.4	779	✓
5/2	週二	香甜白飯	脆皮豬排*1 豬排/炸	冰糖豆干 豆干、白芝麻/煮	絲瓜麵線 絲瓜、麵線/煮	有機蔬菜 鮮蔬肉絲湯 鮮蔬、肉絲	鮮奶	6.3	2.3	2	2.5	782	✓
5/3	週三	麥片飯	蔥燒魚 魚肉、豆腐/煮	蒜味四季豆 四季豆、豬肉/煮	甜蔥黑輪 黑輪片、洋蔥/煮	季節蔬菜 冬瓜排骨湯 冬瓜、豬肉		6.4	2.4	2	2.4	786	✓
5/4	週四	薏仁飯	沙茶金菇肉絲 肉絲、金針菇/煮	白菜滷 白菜、豆皮/煮	醬煮馬鈴薯 馬鈴薯、乾蘿蔔/煮	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米粒、乾蘿蔔		6.5	2.4	2.1	2.5	803	✓
5/5	週五	招牌炒麵	桂花釀雞排*1 雞排/燒	家常豆腐 豆腐、木耳/煮	黃瓜燴肉 黃瓜、豬肉/煮	有機蔬菜 珍寶甜湯 紅豆、綠豆、花豆		6.3	2.7	2.7	2.8	840	✓
5/8	週一	黃金小米飯	蒜泥白肉 豬肉、豆芽菜/煮	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥/炒	清炒海帶根 海帶根、乾蘿蔔/煮	產麗菜 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、乾蘿蔔		6.3	2.3	2	2.5	782	✓
5/9	週二	胚芽飯	鹽酥雞 雞肉/炸	和風燴豆腐 豆腐、乾蘿蔔/煮	蝦香蒲瓜 蒲瓜、蝦米/煮	有機蔬菜 元氣蔬菜湯 鮮蔬、乾蘿蔔	鮮奶	6.4	2.3	2	2.5	789	✓
5/10	週三	香甜白飯	蔥燒豬排*1 豬排/燒	蠔油豆干 豆干/煮	豆薯炒肉絲 豆薯、豬肉、乾蘿蔔/炒	季節蔬菜 薑絲海苔湯 海帶芽、薑		6.4	2.4	2	2.4	786	✓
5/11	週四	紫米飯	三杯杏鮑菇 杏鮑菇、米血糕/煮	大鼎滷味 滷腐、煮吐、魚丸/煮	鐵板豆芽 豆芽菜、香菇/炒	有機蔬菜 肉骨茶湯 鮮蔬、豬肉、豆皮	水果	6.5	2.4	2.1	2.5	803	✓
5/12	週五	香甜白飯	椒鹽虱目魚排*1 虱目魚排/炸	螞蟻上樹 粉絲、鮮蔬/煮	彩繪花菜 花椰菜、黃椒、乾蘿蔔/煮	有機蔬菜 鮮瓜雞湯 青木瓜、雞肉		6.3	2.3	1.9	2.5	780	✓
5/15	週一	芝麻飯	油腐燻雞 雞肉、油腐/煮	瓜仔肉 豬肉、花瓜/煮	木須高麗 高麗菜、木耳/炒	產麗菜 肉羹湯 鮮蔬、肉羹/煮		6.4	2.4	1.9	2.5	791	✓
5/16	週二	肉絲蛋炒飯	日式豬排*1 豬排/炸	小魚炒干片 豆干、小魚干/炒	培根白菜 白菜、培根/煮	有機蔬菜 黃瓜肉片湯 黃瓜、豬肉	鮮奶	6.3	2.3	2	2.5	782	✓
5/17	週三	Q彈薏仁飯	義式奶油燻魚 魚肉、洋蔥/煮	和風肉末煮 白蘿蔔、豬肉/煮	蔥爆天婦羅 天婦羅、洋蔥/炒	季節蔬菜 高鈣味噌湯 豆腐、味噌		6.3	2.4	2	2.4	779	✓
5/18	週四	糙米飯	烤醬燒肉片 豬肉、洋蔥/煮	番茄炒蛋 番茄、蛋、豆腐/煮	彩繪敏豆 敏豆、彩椒/煮	有機蔬菜 扁蒲金菇湯 蒲瓜、金針菇		6.5	2.3	2.1	2.4	791	✓
5/19	週五	香甜白飯	椒鹽炸雞翅*1 雞翅/炸	三色玉米 玉米粒、香菇、乾蘿蔔/煮	海結黑干 海帶結、黑干/煮	有機蔬菜 芋頭西米露 芋頭、西谷米		6.4	2.3	2	2.5	789	✓
5/22	週一	五穀米	韓式炸雞 雞肉、蜂蜜/燻	老皮嫩肉 豆腐/燻	翠綠炒肉絲 芹菜、肉絲/炒	產麗菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑		6.4	2.3	1.9	2.4	779	✓
5/23	週二	香甜白飯	高昇排骨 豬肉、乾蘿蔔/煮	咖哩丸子 洋蔥、魚丸/煮	鮮菇燴菇 黃瓜、秀珍菇/煮	有機蔬菜 白菜肉絲湯 白菜、肉絲	鮮奶	6.3	2.3	2	2.5	782	✓
5/24	週三	味島香鬆飯	蠔油雞 雞肉、小黃瓜/煮	鮮蔬寬粉 鮮蔬、寬粉/煮	奶香花椰 花椰菜、乾蘿蔔/煮	季節蔬菜 鮮筍湯 筍、薑		6.4	2.4	2	2.4	786	✓
5/25	週四	小米飯	糖醋麵腸 麵腸、白芝麻/煮	紅絲炒蛋 蛋、乾蘿蔔/炒	清炒佛手瓜 佛手瓜、木耳/炒	有機蔬菜 鮮蔬菇菇湯 鮮蔬、鮮菇	水果	6.5	2.4	2.1	2.5	803	✓
5/26	週五	香甜白飯	醬燒大排 豬排/燒	沙嗲豆干 豆干、花生/煮	黑椒銀芽 豆芽菜、豬肉、乾蘿蔔/煮	有機蔬菜 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、豬肉		6.3	2.3	1.9	2.5	780	✓
5/29	週一	糙米飯	麻醬燒肉片 豬肉、豆芽菜/炒	金茸冬瓜 冬瓜、金針菇/煮	古早味炒蛋 蛋、菜脯/炒	產麗菜 酸辣湯 豆腐、木耳		6.3	2.3	2	2.5	782	✓
5/30	週二	香甜白飯	紅燒雞 雞肉、乾蘿蔔/煮	麻婆豆腐 豆腐、絞肉/煮	脆筍炒肉 筍、豬肉/煮	有機蔬菜 羅宋湯 番茄、鮮蔬	鮮奶	6.3	2.4	2	2.4	779	✓
5/31	週三	香Q胚芽飯	酥脆豬排*1 豬排/炸	甜醬關東煮 白蘿蔔、黑輪、乾蘿蔔/煮	芋香白菜 白菜、芋頭/煮	季節蔬菜 日式海苔湯 海帶芽、味噌		6.5	2.3	2.1	2.4	791	✓

營養師:劉奕君(營養字第009047號)

本廠一律使用「國產生鮮肉品」,產地:台灣

ps. 本菜單所使用的黃豆、玉米及其製品均使用非基因原料製作及烹煮。「本產品含有蛋、魚類、牛奶、花生、芝麻、麩質之穀物,不適合對其過敏體質者食用。」